

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 71 городского округа Тольятти

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ сш. № 71 г.о. Тольятти
Д.И. Мухоморов
«11» *сентября* 2009г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета
МОУ сш. №71 г.о. Тольятти.
Протокол №14 от «30» 08 2009г.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика и Бальные танцы»

Возраст обучающихся – 7 – 11 лет
Срок реализации – 4 года.

Составители:
Парфенова Ольга Чарыевна,
педагог дополнительного образования,
Парфенов Вадим Валериевич,
методист народного художественного
творчества, балетмейстер-педагог спортивного
(бального) танца

Тольятти, 2009

«Сомасовано»
Методик МОУ ДНОС РЦ
21.09.2009

Т.А. (Крещ О.А.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную, красивую и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике. Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже с 6-ти, 7-ми - летнего возраста, когда психофизический аппарат ребенка предрасположен к занятиям такого рода и нуждается в них.

В результате формирования знаний, умений и навыков основ бальной хореографии, у учащихся вырабатывается способность к концентрации внимания, развивается память, что способствует общему развитию ребенка.

Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения у учащихся формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения и поведения в коллективе.

Программа **«Ритмика и Бальные танцы»** художественно-эстетической направленности создана для обеспечения первоначальной танцевальной подготовки младших школьников средствами бальной хореографии.

Данная программа является *модифицированной*. Она составлена на основе программы «Ритмика, ритмопластика и бальные танцы» (автор Шутиков Ю. Н.), рекомендованной в 2006 году к использованию в образовательных учреждениях региональным экспертным советом Комитета по образованию Санкт-Петербурга и одобренной Тренерским Советом и Президиумом Федерации Танцевального спорта Санкт-Петербурга. В программу «Ритмика и Бальные танцы» внесены изменения, учитывающие интересы и потребности обучающихся, особенности образовательного процесса в учреждении:

-частично пересмотрен репертуар (из программы исключены историко-бытовые бальные танцы, увеличилось количество часов на изучение танцев произвольной композиции);

-уменьшилось количество часов (с 72 до 66 (1 год обучения) и 68 (2 - 4 года обучения)).

Цель программы: эстетическое воспитание младших школьников средствами бальной хореографии.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с репертуаром, соответствующим их возрасту;
- обеспечить первоначальную танцевальную подготовку;
- развивать музыкальные и творческие способности;
- формировать художественный вкус, культуру поведения, нравственное сознание учащихся, как пропагандистов национального искусства;
- повышать творческую активность;
- развивать их физические способности, координацию, чувство ритма, музыкального движения;
- воспитать любовь и уважение к танцевальному искусству, как своей страны, так и к танцевальному искусству других народов;
- формировать чувства высокой ответственности за результаты, как своей деятельности, так и работы коллектива в целом.

| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>2 год обучения</u></p> <p><i>Обучающийся должен знать / иметь представление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -массовые и отечественные танцы; -основы танцев произвольной композиции (медленного вальса, ча-ча-ча, самба, джайв). <p><i>Обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -достигать гармонии движения рук и корпуса; - выполнять усложненные движения рук, ног и корпуса; -исполнять массовые и отечественные танцы; -овладеть основами танцев произвольной композиции. <p><i>Обучающийся должен (может) иметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -опыт участия в массовых мероприятиях и показательных выступлениях. | <p>ласточки».</p> <p>Педагогическое наблюдение. Собеседование. Открытые занятия.</p> <p>Проведение итогового танцевального конкурса «Разрешите пригласить».</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>3 год обучения</u></p> <p><i>Обучающийся должен знать / иметь представление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -отечественные бальные танцы; -основы техники исполнения отдельных фигур и композиций в танцах европейской и латиноамериканской программы в паре. <p><i>Обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса; -исполнять усложненные танцевальные движения; -держат правильную осанку при исполнении отдельных элементов танцев в паре; -понимать характер исполняемых танцев и передать его в движении; -исполнять отечественные бальные танцы; -соблюдать технику исполнения отдельных фигур и композиций в танцах европейской и латиноамериканской программы в паре. - исполнять «Вальс» в паре и под музыку. <p><i>Обучающийся должен (может) иметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -опыт участия в массовых мероприятиях и показательных выступлениях. | <p>Педагогическое наблюдение. Собеседование. Открытые занятия.</p> <p>Проведение итогового танцевального конкурса «Разрешите пригласить»</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>4 год обучения</u></p> <p><i>Обучающийся должен знать / иметь представление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -отечественные бальные танцы; -основы техники исполнения отдельных фигур и композиций в танцах европейской и латиноамериканской программы в паре, основы исполнения танца «Танго» в паре. <p><i>Обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -исполнять усложненные танцевальные движения; -понимать характер исполняемых танцев и передать его в движении; -исполнять отечественные бальные танцы; -соблюдать технику исполнения отдельных фигур и композиций в танцах европейской и латиноамериканской программы в паре. - исполнять «Танго» в паре и под музыку. <p><i>Обучающийся должен (может) иметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -опыт участия в массовых мероприятиях и показательных выступлениях. | <p>Педагогическое наблюдение. Собеседование. Открытые занятия.</p> <p>Проведение итогового танцевального конкурса «Разрешите пригласить»</p> |

1 год обучения**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | из них | |
| | | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты | 4 | 2 | 2 |
| 3. | Танцевальная азбука | 8 | 4 | 4 |
| 4. | Освоение основных движений танца и пляски | 16 | 6 | 10 |
| 5. | Отечественные бальные танцы | 10 | 4 | 6 |
| 6. | Танцы произвольной композиции | 18 | 8 | 10 |
| 7. | Подготовка и проведение танцевального турнира «Первые ласточки» | 9 | 1 | 8 |
| | ИТОГО | 66 | 26 | 40 |

СОДЕРЖАНИЕ**Раздел 1. Вводное занятие.**

Знакомство с традициями коллектива. Решение организационных вопросов (режим работы, требования к одежде, правила техники безопасности). Программа 1 обучения.

Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты.Теория

Понятия о характере и особенностях танцевальной музыки. Темп, ритм, такт. Начало и конец музыкального отрывка. Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Практика

Задания на определение характера музыки (слушание и разбор музыкальных отрывков, определение ритма и такта, темпа).

Упражнения на хлопках, шагах и дирижерском жесте.

выполнение простейших танцевальных движений с различной продолжительностью.

Построение и перестроения в зале под различную музыку, ритмический рисунок и темп.

Раздел 3. Танцевальная азбука.Теория

Позиции, положения и направления движений частей тела (ног, рук, корпуса, головы). Особенности выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на отработку позиций, положений, движений различных частей тела:

- рук (1, 2, 3 позиции, открытое и закрытое положение рук, на талии, положение рук на бедрах и др.; упражнения для рук с различным характером музыки);

- ног (опорная нога, свободная нога, полупальцы; движения ног с различной работой ступни);

-упражнения для развития мышц шеи, наклоны и повороты головы с различным темпом;

-подъем и опускание плеч, напряжение и расслабление рук и ног;

-перенос тяжести тела с каблуков на всю ступню и обратно, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Композиции со слитной координацией движений.

Раздел 4. Освоение основных движений танцев и плясок.

Теория

Особенности танцев и плясок разных народов. Различные виды шагов. Различные виды бега. Подскоки. Танцы.

Практика

Знакомство с особенностями танцев и плясок разных народов (просмотр видеоматериалов).

Отработка элементов:

-различные виды шагов: бодрый шаг, тихий шаг, беговой шаг, скользящий шаг, приставной шаг, высокий шаг, переkreщивающийся шаг, топающие шаги, хороводные шаги;

-различные виды бега: легкий бег, стремительный бег;

-подскоки: легкие прыжки, пружинные прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и др.

Выполнение элементов танца: «вежливый» танец (на приставных шагах), боковой галоп.

Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе.

Прыжки с хлопками в различном темпе. Этюды и танцы на пройденном материале (Танец-игра «Полька тройками», «Кузнечик», «Чунга-Чанга», «Птички»).

Раздел 5. Отечественные балльные танцы.

Теория

Знакомство с танцами народов России.

Практика

Разучивание танцев: «Вальс дружбы» (танец-игра), «Конькобежцы», «Берлинская полька», «Здравствуй – это я!».

Раздел 6. Танцы произвольной композиции (танцы Европейской и латиноамериканской программ).

Теория

Танцы произвольной композиции. Особенности их исполнения.

Практика

Изучение и отработка танцев:

- 1) Медленный вальс (перемены по квадрату без поворота и с поворотом, отдельно и в паре, под счет и под музыку);
- 2) Ча-ча-ча (основное движение, тайм-степ, повороты вправо и влево, нью-йорк);
- 3) Самба (пружинки на месте и с перемещением, основное движение, виск, основное движение с перемещением).

Раздел 7. Подготовка и проведение танцевального турнира «Первые ласточки».

Теория

Правила этикета. Правила проведения танцевальных турниров.

Практика

Исполнение танцев «Медленный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча», «Полька», «Здравствуй – это я!» в парах, под музыку, перед родителями, с оценками жюри.

Подведение итогов работы за год.

2 год обучения**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-------|-------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | из них | |
| | | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Танцевальная азбука | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Отечественные бальные танцы | 14 | 4 | 10 |
| 4. | Танцы произвольной композиции | 24 | 8 | 16 |
| 5. | Репетиционная работа | 21 | 1 | 20 |
| | ИТОГО | 68 | 16 | 52 |

СОДЕРЖАНИЕ**Раздел 1. Вводное занятие.**

Встреча после летних каникул. Решение организационных вопросов (режим работы, требования к одежде, правила техники безопасности). Программа 2-го года обучения.

Раздел 2. Танцевальная азбука.**Теория**

Особенности техники исполнения танцев в паре. Роль баланса, работа ступни. Направления движения в танцевальном зале.

Практика

Упражнения по отработке направления движения в танцевальном зале. Композиции со сложной координацией движения.

Раздел 3. Отечественные бальные танцы.**Теория**

Краткие сведения об истории развития отечественной бальной хореографии. Связь бального танца с истоками народного творчества.

Практика

Разучивание танца «Фигурный вальс».

Раздел 4. Танцы произвольной композиции.**Теория**

Особенности стиля и техники исполнения танцев данной группы.

Практика

Изучение и отработка танцев:

- 1) Медленный вальс (закрытые перемены вперед и назад, отдельно и в парах, правый поворот, отдельно и в парах);
- 2) Самба (вольта вправо и влево, самба – ход на месте, ботофого вперед и назад);
- 3) Ча-ча-ча (три ча-ча-ча вперед и назад, повороты партнерши под рукой право и влево, рука к руке, плечо к плечу);
- 4) Джайв (основное движение, раскрытие, основное движение в открытой позиции, смена мест слева на право).

Раздел 5. Репетиционная работа.**Теория**

Особенности проведения показательных выступлений. Требования к выступающим.

Практика

Отработка вариаций на основе пройденного материала в паре. Подготовка к показательным выступлениям на открытых уроках, родительских собраниях, школьных праздниках и пр.

Подготовка групповых композиций для концертных номеров на основе пройденного материала.

Подготовка к участию в конкурсе «Первые ласточки». Проведение конкурса.

Подведение итогов работы за год.

3 год обучения

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-------|---|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | из них | |
| | | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Освоение основных движений танца и пляски | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Отечественные бальные танцы | 14 | 4 | 10 |
| 4. | Танцы произвольной композиции | 24 | 8 | 16 |
| 5. | Репетиционная работа | 21 | 1 | 20 |
| | ИТОГО | 68 | 15 | 53 |

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводное занятие.

Встреча после летних каникул. Решение организационных вопросов (режим работы, требования к одежде, правила техники безопасности). Программа 3 обучения.

Раздел 2. Освоение основных движений танца и пляски.

Теория

Особенности исполнения основных движений танца и пляски.

Практика

Разучивание элементов танца и пляски (припляс, припадание, веревочка).

Разучивание этюдов на пройденном материале.

Раздел 3. Отечественные бальные танцы.

Теория

Особенности выполнения «Фигурного вальса», «Сударушки».

Практика

Разучивание новых элементов танца «Фигурный вальс» (бабочка, обходка, вращения).

Разучивание танца «Сударушка».

Раздел 4. Танцы произвольной композиции.

Теория

Техника исполнения танцев данной группы.

Практика

Изучение и отработка танцев:

- 1) Медленный вальс;
- 2) Самба;
- 3) Ча-ча-ча;
- 4) Джайв.

Раздел 5. Репетиционная работа.

Теория

Требования к выступающим.

Практика

Отработка вариаций на основе пройденного материала в паре.

Подготовка к показательным выступлениям на открытых уроках, родительских собраниях, школьных праздниках и пр.

Подготовка композиций для групповых концертных номеров на основе пройденного материала.

Подготовка к участию в конкурсе «Первые ласточки».

4 год обучения

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|-------|----------------------------------|------------------|-----------|-----------|
| | | Всего | из них | |
| | | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Освоение основных движений танца | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Отечественные бальные танцы | 14 | 4 | 10 |
| 4. | Танцы произвольной композиции | 24 | 8 | 16 |
| 5. | Репетиционная работа | 21 | 1 | 20 |
| | ИТОГО | 68 | 15 | 53 |

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Вводное занятие.

Встреча после летних каникул. Решение организационных вопросов (режим работы, требования к одежде, правила техники безопасности). Программа 4 года обучения.

Раздел 2. Освоение основных движений танца.

Теория

Особенности исполнения основных движений танца.

Практика

Разучивание элементов танца (сбор ног, латинское закрепивание).

Раздел 3. Отечественные бальные танцы.

Теория

Особенности исполнения танца «Танго» (особенности стандартной позиции, променадная позиция)

Практика

Разучивание танца «Танго».

Раздел 4. Танцы произвольной композиции.Теория

Техника исполнения танцев данной группы.

Практика

Изучение и отработка танцев:

- 1) «Медленный вальс» (виск, шассе из ПП);
- 2) «Самба» (вольта поворот, правая бок-о-бок позиция и возможные фигуры исполнения в ней);
- 3) «Ча-ча-ча» (перекрученныйлок-степ, веерная позиция);
- 4) «Джайв» (носок – каблук свивлы).

Раздел 5. Репетиционная работа.Теория

Требования к выступающим.

Практика

Подготовка композиций для групповых концертных номеров к показательным выступлениям на открытых уроках, родительских собраниях, школьных праздниках и пр.
Подготовка к участию в празднике прощания с начальной школой.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В начале обучения целесообразно выбирать танцы, построенные на простых, знакомых детям движениях. Далее включаются упражнения, движения, элементы отдельных танцев и плясок еще незнакомые детям. Трудно и нецелесообразно добиваться, чтобы дети овладевали вновь показанными движениями непосредственно в процессе их разучивания. Эти движения следует повторять в разных играх и плясках, соединять с разной музыкой, чтобы они совершенствовались постепенно. Дети должны относиться к каждому движению, как к средству выразить различные образы, чувства, действия. В каждом отдельном случае они должны уметь внести в движение характерность, присущую музыке и данному образу.

В каждом танце преподаватель может ставить перед детьми все новые задачи, последовательно раскрывая смысл и характер каждой фигуры танца, вносить новые детали и образы, постепенно повышая требования к исполнению отдельных движений и фигур. При такой работе игры и танцы долго остаются для детей интересными, у них накапливается репертуар любимых танцев, к которым они с радостью возвращаются в течение всего учебного года и с удовольствием принимают участие в различных праздниках и танцевальных турнирах.

Занятия должны строиться с использованием разнообразных методов обучения.

Словесные методы:

- рассказ педагога, объяснение,
- беседа,
- анализ музыкального произведения, анализ выполненного упражнения, исполненного танца и др.

Наглядные методы:

- показ, исполнение педагогом,
- просмотр видеоматериалов и др..

Практический метод:

- прослушивание музыки;
- тренинг,
- выполнение упражнений, движений, танцев;
- выступления и др.

Немаловажное значение имеет включение в программу обучения и исполнение на занятиях музыкальных игр. Игра не позволяет никому скучать на занятии, она заставляет общаться друг с другом, исчезает чувство застенчивости, неловкости, которое обычно бывает у младших школьников в начале занятия.

Каждое занятие может включать:

- ритмичные упражнения в характере современной пластики,
- задания на ориентирование в зале,
- упражнения тренировочного характера,
- небольшие беседы в виде вопросов и ответов,
- прослушивание музыки и ее разбор,
- личный показ преподавателя,
- разучивание и повторение движений и танцев,
- массовые танцы и танцевальные игры,
- закрепление пройденного материала и др.

При этом в начале учебного года подготовительные упражнения занимают больше времени. Позднее, когда приобретены некоторые навыки, на занятии начинают преобладать законченные композиции, этюды, игры и танцы. На 2 и 3 годах обучения продолжается дальнейшее совершенствование пройденного материала, техники

исполнения и выразительности. Изучение нового танцевального материала, новых фигур, композиций и танцев, более сложных по технике исполнения.

Взаимодействие программы с образовательным пространством школы.

Занятия ритмикой и балльными танцами в школе – часть ее общеобразовательной работы. Между преподавателями ритмики и балльных танцев, учителями и администрацией школы должно быть полное взаимопонимание. Особенно тесный, непрерывный контакт необходим с учителями начальных классов, без помощи которых невозможно правильно организовать и проводить занятия, массовые мероприятия.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия следует проводить в просторном, светлом, отапливаемом и проветриваемом помещении (площадь танцевальной площадки не менее 100 кв.м.) Для этого хорошо подходит актовый зал школы, который должен быть оборудован:

- напольным покрытием – паркетом (может использоваться линолеум),
- звуковоспроизводящей и звукоусиливающей аппаратурой,
- видеовоспроизводящей аппаратурой,
- зеркальной стеной,
- сценой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шутиков Ю.Н., «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам», изд. ООО «Синус Пи», С-Пб. 2006.
2. Руднева С., Фиш Э., «Ритмика. Музыкальное движение», изд. Просвещение. М. 1972.
3. Стриганов В.М., Уральская В.И., «Современный бальный танец», изд. Просвещение. М. 1978.
4. Богаткова А., «Танцы для детей», изд. Детгиз. М. 1959.
5. Воронина И., «Историко-бытовой танец», изд. Искусство. М. 1980.
6. УолтэрЛэрд, «Техника латиноамериканских танцев», ч. 1 и 2 изд. Артис. М. 2003.
7. Пасютинская В., «Волшебный мир танца», изд. Просвещение. М. 1985.
8. Ваганова А.Я., «Основы классического танца», изд. Лань. С-Пб. 2001.
9. Кошелев С.Н., «Биомеханика спортивного танца», изд. Просвещение. М. 2006.
10. Бельский Д.М., «Методические указания в помощь руководителям кружков и школ бального танца», ВПШ.Л. 1964.
11. Книги “LatinAmerican” – издание Имперского общества учителей танцев (ImperialSocietyofTeachersofDancing (ISTD)), 6-е издание, 2000 год, в составе 5 книг:
 “Part 1. Rumba”,
 “Part 2. Cha ChaCha”,
 “Part 3. Paso Doble”,
 “Part 4. Samba”,
 “Part 5. Jive”.
12. КнигиWalterLairdвсоставедвухкниг
 (официальныепособияМеждународнойассоциацииучителейтанцев
 (InternationalDanceTeachersAssociation (IDTA)):
 “TechniqueofLatinDancing” – WalterLaird,издание 1988 года,перепечатка 1996
 года,
 “TechniqueofLatinDancing.Supplement” – Walter Laird,издание 1997 года,
 перепечатка 1998 года.
13. “The Ballroom Technique” – изданиеИмперскогообществаучителейтанцев (Imperial
 Society of Teachers of Dancing (ISTD)), 10-еиздание, исправленное, 1994 год,
14. “TechniqueofBallroomDancing” – GuyHoward, редакция 1995 года, переиздание
 1998 года
 (официальноепособиепоевропейскимтанцамМеждународнойассоциациейучителейт
 анцев (International Dance Teachers Association (IDTA))).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 год обучения**

| №недел и | дата | тема |
|---------------------|-------------|--|
| 1. | | Знакомство с предметом. |
| | | Медленный вальс. Музыкальная грамота. |
| 2. | | Медленный вальс. Перемены по квадрату без поворота. |
| | | Медленный вальс. Перемены по квадрату без поворота. |
| 3. | | Медленный вальс. Перемены по квадрату с поворота |
| | | Медленный вальс. Перемены по квадрату с поворота |
| 4. | | Медленный вальс. Композиция под счет. |
| | | Медленный вальс. Композиция под счет. |
| 5. | | Медленный вальс. Композиция под музыку. |
| | | Медленный вальс. Композиция под музыку. |
| 6. | | Медленный вальс. Композиция в парах под счет. |
| | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| 7. | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Образный танец «Чебурашка» под счет. |
| 8. | | Образный танец «Чебурашка» под музыку. |
| | | Самба. Музыкальная грамота. |
| 9. | | Самба. Пружинка на месте. |
| | | Самба. Пружинка с перемещением. |
| 10. | | Самба. Основное движение. |
| | | Самба. Основное движение. |
| 11. | | Самба. Виск. |
| | | Самба. Виск. |
| 12. | | Самба. Основное движение с продвижением вперед и назад. |
| | | Самба. Основное движение с продвижением вперед и назад. |
| 13. | | Самба. Композиция под счет. |
| | | Самба. Композиция под счет. |
| 14. | | Самба. Композиция под музыку. |
| | | Самба. Композиция под музыку. |
| 15. | | Самба. Композиция в парах под счет. |
| | | Самба. Композиция в парах под музыку |
| 16. | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| | | Дисковый танец «Здравствуй - это я!». Основной ход на месте. |
| 17. | | «Здравствуй - это я!». Приставные шаги вправо и влево. |
| | | «Здравствуй - это я!». Композиция под счет. |
| 18. | | «Здравствуй - это я!». Композиция под музыку. |

| | | «Здравствуй - это я!». Композиция под счет в парах. |
|-------------|------|--|
| №недел и | дата | тема |
| 19. | | «Здравствуй - это я!». Композиция под музыку в парах. |
| | | «Здравствуй - это я!». Композиция под музыку в парах. |
| 20. | | Ча-ча-ча. Музыкальная грамота. |
| | | Ча-ча-ча. Основное движение. |
| 21. | | Ча-ча-ча. Основное движение. |
| | | Ча-ча-ча. Тайм-стэп. |
| 22. | | Ча-ча-ча. Нью-Йорк. |
| | | Ча-ча-ча. Поворот вправо и влево. |
| 23. | | Ча-ча-ча. Композиция под счет. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция под счет. |
| 24. | | Ча-ча-ча. Композиция под музыку. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция под музыку. |
| 25. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под счет. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку |
| 26. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку. |
| | | Берлинская полька. Музыкальная грамота. |
| 27. | | Берлинская полька. Каблук – носок. Галопы. |
| | | Берлинская полька. Композиция под счет. |
| 28. | | Берлинская полька. Композиция под музыку. |
| | | Берлинская полька. Композиция под музыку в парах. |
| 29. | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Повтор всех танцев. |
| | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Повтор всех танцев. |
| 30. | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Повтор всех танцев. |
| | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Распределение по заходам. |
| 31. | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Парад пар. |
| | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Репетиция I-го тура. |
| 32. | | Подготовка к конкурсу «Первые ласточки». Репетиция I-го тура. |
| | | Танцевальный турнир «Первые ласточки». |
| 33. | | Танцевальный турнир «Первые ласточки». |
| | | Подведение итогов. |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**2 год обучения**

| №недел и | дата | тема |
|---------------------|-------------|---|
| 1. | | Повторение программы I-го класса. |
| | | Повторение программы I-го класса. |
| 2. | | Самба. Пружинка на месте и с перемещением. |
| | | Самба. Основное движение и виск. |
| 3. | | Самба. Самба ход на месте. |
| | | Самба. Вольта. |
| 4. | | Самба. Композиция под счет. |
| | | Самба. Композиция под счет. |
| 5. | | Самба. Композиция в парах под музыку |
| | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| 6. | | Самба. Композиция в парах под счет. |
| | | Самба. Композиция в парах под музыку |
| 7. | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| | | Медленный вальс. Перемены без поворота и с поворотом. |
| 8. | | Медленный вальс. Перемены в продвижении. |
| | | Медленный вальс. Правый поворот. |
| 9. | | Медленный вальс. Композиция под счет. |
| | | Медленный вальс. Композиция под счет. |
| 10. | | Медленный вальс. Композиция под музыку |
| | | Медленный вальс. Композиция под музыку. |
| 11. | | Медленный вальс. Композиция в парах под счет. |
| | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| 12. | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Ча-ча-ча. Основное движение. Тайм-стэп. |
| 13. | | Ча-ча-ча. Нью-йорк, повороты вправо и влево. |
| | | Ча-ча-ча. Три ча-ча-ча вперед и назад (лок). |
| 14. | | Ча-ча-ча. Рука к руке. |
| | | Ча-ча-ча. Плечо к плечу. |
| 15. | | Ча-ча-ча. Композиция под счет. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция под счет. |
| 16. | | Ча-ча-ча. Композиция под музыку. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция под музыку. |
| 17. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под счет. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку |

| №недел и | дата | тема |
|-------------|------|--|
| 18. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку. |
| | | Венский вальс. Музыкальная грамота. |
| 19. | | Венский вальс. Правый поворот. |
| | | Венский вальс. Правый поворот. |
| 20. | | Венский вальс. Композиция под музыку. |
| | | Венский вальс. Композиция под музыку. |
| 21. | | Венский вальс. Композиция в парах под счет. |
| | | Венский вальс. Композиция под музыку в парах. |
| 22. | | Венский вальс. Композиция под музыку в парах. |
| | | Джайв. Музыкальная грамота. |
| 23. | | Джайв. Основное движение. |
| | | Джайв. Основное движение в открытой позиции. |
| 24. | | Джайв. Фоллэвэйтроуэвей. |
| | | Джайв. Смена мест слева на право. |
| 25. | | Джайв. Композиция под счет. |
| | | Джайв. Композиция под счет. |
| 26. | | Джайв. Композиция под музыку. |
| | | Джайв. Композиция под музыку. |
| 27. | | Джайв. Композиция в парах под счет. |
| | | Джайв. Композиция в парах под музыку |
| 28. | | Джайв. Композиция в парах под музыку. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| 29. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| 30. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| 31. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Регистрация. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Распределение по заходам. |
| 32. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Парад пар. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Репетиция I-го тура. |
| 33. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Репетиция I-го тура. |
| | | Танцевальный турнир «Разрешите пригласить». |
| 34. | | Танцевальный турнир «Разрешите пригласить». |

| | |
|--|--------------------|
| | Подведение итогов. |
|--|--------------------|

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**3 год обучения.**

| №недел и | дата | тема |
|---------------------|-------------|---|
| 1. | | Повторение программы II-го класса. |
| | | Повторение программы II-го класса. |
| 2. | | Ча-ча-ча. Тайм-стэп, основное движение. |
| | | Ча-ча-ча. Нью-йорк. Повороты вправо и влево |
| 3. | | Ча-ча-ча. Открытый хип твист. |
| | | Ча-ча-ча. Открытый хип твист. |
| 4. | | Ча-ча-ча. Алемана. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция под счет. |
| 5. | | Ча-ча-ча. Композиция под музыку. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под счет. |
| 6. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку |
| | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку. |
| 7. | | Медленный вальс. Перемены без поворота и с поворотом. |
| | | Медленный вальс. Обратные перемены. |
| 8. | | Медленный вальс. Перемены в продвижении. |
| | | Медленный вальс. Правый поворот. |
| 9. | | Медленный вальс. Левый поворот. |
| | | Медленный вальс. Композиция под счет. |
| 10. | | Медленный вальс. Композиция под музыку. |
| | | Медленный вальс. Композиция в парах под счет. |
| 11. | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| 12. | | Самба. Основное движение и виск. |
| | | Самба. Самба ход на месте. Вольта. |
| 13. | | Самба. Самба ход в променадную позицию. |
| | | Самба. Крисс кросс. |
| 14. | | Самба. Бота фога в продвижении. |
| | | Самба. Композиция под счет. |
| 15. | | Самба. Композиция под музыку. |
| | | Самба. Композиция в парах под счет. |
| 16. | | Самба. Композиция в парах под музыку |
| | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| 17. | | Фигурный вальс. Музыкальная грамота. |
| | | Фигурный вальс. Балансе вправо и влево, поворот. |
| 18. | | Фигурный вальс. Смена мест. Правый поворот в парах. |
| | | Фигурный вальс. Композиция под счет. |

| №недели | дата | тема |
|---------|------|---|
| 19. | | Фигурный вальс. Композиция под музыку. |
| | | Фигурный вальс. Композиция под счет в парах. |
| 20. | | Фигурный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Фигурный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| 21. | | Джайв. Основное движение, смена мест слева на право. |
| | | Джайв. Фоллэвэйтроуэвей. |
| 22. | | Джайв. Стоп энд гоу. |
| | | Джайв. Американский спин. |
| 23. | | Джайв. Простой спин. |
| | | Джайв. Композиция под счет. |
| 24. | | Джайв. Композиция под музыку. |
| | | Джайв. Композиция в парах под счет. |
| 25. | | Джайв. Композиция в парах под музыку |
| | | Джайв. Композиция в парах под музыку. |
| 26. | | Венский вальс. Правый поворот. |
| | | Венский вальс. Композиция под музыку. |
| 27. | | Венский вальс. Композиция под музыку. |
| | | Венский вальс. Композиция в парах под счет. |
| 28. | | Венский вальс. Композиция под музыку в парах. |
| | | Венский вальс. Композиция под музыку в парах. |
| 29. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| 30. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Повтор всех танцев. |
| 31. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Регистрация. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Распределение по заходам. |
| 32. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Парад пар. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Репетиция I-го тура. |
| 33. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Репетиция I-го тура. |
| | | Танцевальный турнир «Разрешите пригласить». |
| 34. | | Танцевальный турнир «Разрешите пригласить». |
| | | Подведение итогов. |

4 год обучения

| №недел и | дата | тема |
|-------------|------|---|
| 1. | | Повторение программы III-го класса. |
| | | Самба. Основные фигуры: Виск, Самба-ход на месте, Основное движение, Вольта. |
| 2. | | Самба. Теневые ботофого. |
| | | Самба. Вольта-поворот. |
| 3. | | Самба. Правая бок-о-бок позиция и возможные фигуры исполнения в ней. |
| | | Самба. Крисс-кросс. |
| 4. | | Самба. Композиция под счет. |
| | | Самба. Композиция под музыку. |
| 5. | | Самба. Зачет. Композиция в парах под счет. |
| | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| 6. | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| | | Ча-ча-ча. Основные фигуры: Тайм-стэп, Основное движение, Нью-йорк, Повороты вправо и влево. |
| 7. | | Ча-ча-ча. Открытый хип-твист. |
| | | Ча-ча-ча. Алемана. |
| 8. | | Ча-ча-ча. Перекрученные Три ча-ча-ча вперед и назад (лок). |
| | | Ча-ча-ча. Веер. Повороты. |
| 9. | | Ча-ча-ча. Композиция под счет. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция под музыку. |
| 10. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под счет. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку |
| 11. | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку. |
| | | Медленный вальс. Перемены по квадрату без поворота и с поворотом. |
| 12. | | Медленный вальс. Правый поворот и левый поворот. |
| | | Медленный вальс. Виск. Шассе из променадной позиции (ПП). |
| 13. | | Медленный вальс. Наружная перемена. |
| | | Медленный вальс. Поступательное шассе вправо. |
| 14. | | Медленный вальс. Композиция под счет. |
| | | Медленный вальс. Композиция под музыку. |
| 15. | | Медленный вальс. Композиция в парах под счет. |
| | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| 16. | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Джайв. Шассе вправо и влево. |

| №недел | дата | тема |
|--------|------|------|
|--------|------|------|

| и | | |
|-----|--|---|
| 17. | | Джайв. Основное движение. |
| | | Джайв. Носок-каблук свивлы. |
| 18. | | Джайв. Смена рук за спиной. |
| | | Джайв. Композиция под счет. |
| 19. | | Джайв. Композиция под музыку. |
| | | Джайв. Композиция в парах под счет. |
| 20. | | Джайв. Композиция в парах под музыку |
| | | Джайв. Композиция в парах под музыку. |
| 21. | | Фигурный вальс. Раскрытие вперед и назад. |
| | | Фигурный вальс. Обходка. |
| 22. | | Фигурный вальс. Композиция под счет. |
| | | Фигурный вальс. Композиция в парах под счет. |
| 23. | | Фигурный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Танго. Перемены по квадрату. |
| 24. | | Танго. Перемены по квадрату с поворотом. |
| | | Танго. Файв-стэп. |
| 25. | | Танго. Закрытый променад. |
| | | Танго. Особенности стандартной позиции в паре. |
| 26. | | Танго. Композиция под счет. |
| | | Танго. Композиция под музыку. |
| 27. | | Танго. Композиция в парах под счет. |
| | | Танго. Композиция в парах под музыку. |
| 28. | | Медленный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| | | Ча-ча-ча. Композиция в парах под музыку. |
| 29. | | Самба. Композиция в парах под музыку. |
| | | Фигурный вальс. Композиция в парах под музыку. |
| 30. | | Джайв. Композиция в парах под музыку. |
| | | Танго. Композиция в парах под музыку. |
| 31. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Номера пар. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Регистрация. |
| 32. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Распределение по заходам. |
| | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Парад пар. |
| 33. | | Подготовка к конкурсу «Разрешите пригласить». Репетиция I-го тура. |
| | | Танцевальный турнир «Разрешите пригласить». |
| 34. | | Танцевальный турнир «Разрешите пригласить». |
| | | Подведение итогов. |

**ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР
ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ, РАЗРЕШЕННЫХ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ НА
СОРЕВНОВАНИЯХ СИСТЕМЫ ФТСР ПАРАМИ «Е», «D» И «С» КЛАССОВ**
(утвержден на заседании Президиума ФТСР 26 июня 2008 года)

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В качестве основных пособий по латиноамериканским танцам – самба, ча-ча-ча, румба, посодобль и джайв – принимаются:

[1]. Книги “LatinAmerican” – издание Имперского общества учителей танцев (ImperialSocietyofTeachersofDancing (ISTD)), 6-е издание, 2000 год, в составе 5 книг:

- [1-1] “Part 1. Rumba”,
- [1-2] “Part 2. Cha ChaCha”,
- [1-3] “Part 3. Paso Doble”,
- [1-4] “Part 4. Samba”,
- [1-5] “Part 5.Jive”.

[2]. Книги Walter Laird, являющиеся официальными пособиями Международной ассоциации учителей танцев (International Dance Teachers Association (IDTA)), в составе двух книг:

- [2-1] “Technique of Latin Dancing” – Walter Laird, издание 1988 года, перепечатка 1996 года, и
- [2-2] “Technique of Latin Dancing.Supplement” – WalterLaird, издание 1997 года, перепечатка 1998 года.

Первое из них принимается за главное для того, чтобы руководствоваться им в случае различий между [1] и [2] при выборе терминологии, отнесении фигур к уровню сложности и при других расхождениях.

Ряд фигур, имеющих одинаковые или близкие названия в [1] и в [2], имеет различия в редакции. В этих случаях редакции фигур из [1] и из [2] являются одинаково приемлемыми и разрешенными для исполнения.

В возрастных группах Дети 1, Дети 2 и Юниоры 1 перечень фигур, разрешенных для исполнения в классах «Е», «D» и «С», ограничивается фигурами, которые описаны в [1] и/или [2]. При этом фигуры должны исполняться в точной редакции и в ритмах, которые описаны в [1] и/или [2], без права заимствовать фигуры из одного танца в другой.

**ПЕРЕЧНИ ФИГУР, РАЗРЕШЁННЫХ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ В КЛАССАХ «Е», «D» И «С», ПО
ТАНЦАМ**

Самба (Samba)

| № | Английское название | Русское название |
|--------------------------|--|---|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Basic Movements –Natural –Reverse –Side –Progressive –Outside | Основные движения –с ПН –с ЛН –в сторону – поступательное – наружное |
| 2. | Whisks (Samba Whisks) to Left or to Right | Виски (Самба виски) влево и вправо |
| 3. | Whisks with Lady's Underarm Turn (Volta Spot Turn for Lady to Right or Left) | Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо и влево) |
| 4. | Samba Walks in PP (Promenade Samba Walks) | Самба ход в ПП (Променадный самба ход) |
| 5. | Side Samba Walk | Самба ход в сторону |
| 6. | Stationary Samba Walks | Самба ход на месте |
| 7. | Rhythm Bounce | Ритмическое баунс движение |
| 8. | Travelling Volta to Right or Left in Closed Hold (Simple Volta to Right or Left in Close Hold) | Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции) |
| 9. | Travelling Bota Fogos (*) – Forward – Back | Ботафого в продвижении – вперед – назад |
| 10. | Criss Cross BotaFogos (Shadow BotaFogos) (*) | Крисс кросс бота фого (Теневые бота фого) |
| 11. | BotaFogos to Promenade and Counter Promenade Position (Promenade Botafogos) | Бота фого в променад и контр променад (Променадныеботафого) |
| 12. | Criss Cross (Travelling Voltas to Right or Left) | Крисс кросс (Вольта в продвижении вправо и влево) |
| 13. | Solo Spot Volta | Сольная вольта на месте |
| 14. | Reverse Turn | Левыйповорот |
| Фигуры класса «D» | | |
| 15. | CortaJaca | Корта джака |
| 16. | Closed Rocks (*) | Закрытыероки |
| 17. | OpenRocks (*) | Открытые роки |
| 18. | Back Rocks (Backward Rocks) (*) | Рокиназад |
| 19. | Plait | Коса |
| 20. | Rolling off the Arm | Раскручивание |
| 21. | Argentine Crosses | Аргентинские кроссы |
| 22. | Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left) | Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево) |
| 23. | Three Step Turn | Поворот на трёх шагах |
| 24. | Samba Locks (Samba Locks in Open CPP or in Open PP) | Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП) |

| № | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|---|
| Фигуры класса «С» | | |
| 25. | Foot Changes (Methods of Changing Feet) | Методы смены ног |
| 26. | Shadow Travelling Volta | Вольта в продвижении в теневой позиции |
| 27. | Shadow Circular Volta | Вольта по кругу в теневой позиции |
| 28. | Contra BotaFogos(*) | Контработа фога |
| 29. | Roundabout (Circular Voltas to Right or Left) | Карусель (Вольта по кругу вправо и влево) |
| 30. | Natural Roll | Правыйролл |
| 31. | Reverse Roll | Левый ролл |
| 32. | PromenadetoCounterPromenadeRuns | Бег из променада в контр променад |
| 33. | Cruzados Walks and Locks (*) | Крузадо шаги и локи |

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

| № | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|--|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Chasse to side – to Right and to Left – Compact Chasse – RF and LF Forward Lock – LF and RF Backward Lock | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Шассе в сторону – вправо и влево – Компактное шассе – Лок вперед с ПН и с ЛН – Лок назад с ЛН и с ПН |
| 2. | Basic Movements (Closed, Open) (*) | Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции) |
| 3. | New York (Check from Open CPP and Open PP) | Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) |
| 4. | Spot Turn (Switch Turn) to Left or to Right | Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо |
| 5. | Underarm Turn to Left or Right | Поворот под рукой влево и вправо |
| 6. | Shoulder to Shoulder | Плечо к плечу |
| 7. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 8. | Three ChaChaChas | Три ча-ча-ча |
| 9. | Side Steps (To Left or Right) | Шаги в сторону (влево и вправо) |
| 10. | There And Back | Туда и обратно |
| 11. | Time Steps (*) – as Side Basic – with Cuban Cross(Latin Cross) | Тайм стэп – как Основное движение в сторону – с кубинским кроссом (латинским кроссом) |
| 12. | Fan | Веер |
| 13. | Alemana | Алемана |
| 14. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 15. | Natural Top | Правый волчок |
| 16. | Natural Opening Out Movement | Раскрытие вправо |

| № | Английское название | Русское название |
|--------------------------|--|---|
| 17. | Closed Hip Twist в редакции [1-2] | Закрытый хип твист |
| 18. | Open Hip Twist | Открытый хип твист |
| Фигуры класса «D» | | |
| 19. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе |
| 20. | Reverse Top | Левый волчок |
| 21. | Opening Out From Reverse Top | Раскрытие из левого волчка |
| 22. | Aida | Аида |
| 23. | Spiral | Спираль |
| 24. | Curl | Локон |
| 25. | Rope Spinning | Роуп спиннинг |
| 26. | Cross Basic | Кросс бэйсик |
| 27. | CubanBreak в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP | Кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП |
| 28. | SplitCubanBreak в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Split Cuban Break in Open CPP – Split Cuban Break From Open CPP and Open PP | Дробный кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП – Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП |
| 29. | Chase | Чейс |
| 30. | Opening Out to Right в редакции [2-2] | Усложнённое раскрытие ВП |
| 31. | Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-2] и – Close Hip Twist в редакции [2-1] | Усложнённый хип твист |
| 32. | Turkish Towel | Турецкое полотенце |
| Фигуры класса «C» | | |
| 33. | Guapacha Timing (“whappacha”) | Ритм «гуапача» |
| 34. | Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Runaway Chasse | Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ранэвэй шассе (Бегущее шассе) |
| 35. | Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral) | Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием) |
| 36. | Development of Hip Twist Spiral (Open Hip Twist Spiral) | Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием) |
| 37. | Sweetheart | Возлюбленная |

| № | Английское название | Русское название |
|-----|---|------------------------------|
| 38. | Follow My Leader | Следуй за мной |
| 39. | Foot Changes (Methods of Changing Feet) | Смены ног (Методы смены ног) |

Комментарии к перечню фигур танца ча-ча-ча:

Фигура 13 – Alemana. В классе «Е» разрешается исполнять фигуру, начиная из веерной и открытой позиции, ЛР мужчины соединена с ПР дамы, заканчивая в закрытой позиции и в альтернативных вариантах окончания 1 и 2 в терминологии [1-2] и окончанием А и в открытой контр ПП в терминологии [2-1]. Остальные варианты разрешается исполнять, начиная с класса «D».

Румба (Rumba)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|---|
| Фигуры класса «D» | | |
| 1. | Basic Movements (Closed, Open) (*) | Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции) |
| 2. | Alternative Basic Movements | Альтернативные основные движения |
| 3. | Cucarachas | Кукарача |
| 4. | New York(Check from Open CPP and Open PP) | Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП) |
| 5. | Sport Turn (Switch Turn) to Left or Right | Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо |
| 6. | Underarm Turn to Right or Left | Поворот под рукой вправо и влево |
| 7. | Shoulder to Shoulder (*) | Плечо к плечу |
| 8. | Hand to Hand | Рука к руке |
| 9. | Progressive Walks Forward or Back | Поступательные шаги вперед и назад |
| 10. | Side Steps to Left or Right в редакции [1-1] | Шаги в сторону влево и вправо |
| 11. | Side Steps and Cucarachas в редакции [2-2] | Шаги в сторону и кукарача |
| 12. | Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1» | Кубинские роки в ритме «2.3.4.1» |
| 13. | Fan | Веер |
| 14. | Alemana | Алемана |
| 15. | Hockey Stick | Хоккейная клюшка |
| 16. | Natural Top | Правый волчок |
| 17. | Opening Out to Right and Left | Раскрытие вправо и влево |
| 18. | Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right) | Раскрытие вправо |
| 19. | Closed Hip Twist в редакции [1-1] | Закрытый хип твист |
| 20. | Open Hip Twist | Открытый хип твист |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|---|
| 21. | Reverse Top | Левый волчок |
| 22. | Opening Out From Reverse Top | Раскрытие из левого волчка |
| 23. | Aida (Fallaway) | Аида (Фоллэвэй) |
| 24. | Spiral | Спираль |
| 25. | Curl | Локон |
| 26. | Rope Spinning | Роуп спиннинг |
| 27. | Fencing | Фэнсинг |
| Фигуры класса «С» | | |
| 28. | Progressive Walks Forward In Right Shadow Position (Kiki Walks) (*) | Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс) |
| 29. | Syncopated Cuban Rocks | Синкопированные кубинские роки |
| 30. | Sliding Doors | Скользящие дверцы |
| 31. | Three Threes | Три тройки |
| 32. | Three Alemanas | Три алеманы |
| 33. | Advanced Opening Out Movement | Усложнённое раскрытие |
| 34. | Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-1] и – Close Hip Twist в редакции [2-1] | Усложнённый хип твист |
| 35. | Continuous Hip Twist | Непрерывный хип твист |
| 36. | Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist) | Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу) |

Комментарии к перечню фигур танца румба:

1. Фигура 14 – Alemana. Алеману с окончаниями: мужчина и дама – шаг вперед по направлению к правой стороне корпуса партнерши (партнера) и в правой теневой позиции, а также вариант: алемана из открытой позиции, ПР мужчины соединена с ПР дамы, разрешается исполнять только в классе «С».

Фигура 16 – Natural Top. Вариант, в котором дама делает поворот под рукой мужчины, разрешается исполнять только в классе «С».

Фигура 27 – Fencing. В классе «D» разрешается исполнять фигуру только с окончаниями «Поворот на месте ВП», «Поворот под рукой ВЛ» и «Нью-Йорк» («Чек из открытой контр ПП»). Другие окончания можно исполнять только в классе «С».

Пасодобль (PasoDoble)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|---|
| Фигуры класса «С» | | |
| 1. | Appel | Аппэль |
| 2. | Sur Place | На месте |
| 3. | Basic Movement | Основное движение |
| 4. | Chasses to Right or Left (including Elevations) | Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема) |
| 5. | Drag | Дрэг |
| 6. | Displacement (also Attack) | Перемещение (включая Атаку) |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|----------|---|--|
| 7. | Promenade Link | Променадное звено |
| 8. | Promenade Close | Променадная приставка |
| 9. | Promenade | Променад |
| 10. | Ecart (Fallaway Whisk) | Экар (Фоллэвэй виск) |
| 11. | Separation | Разъединение |
| 12. | Separation with Lady's Caping Walks в редакции [1-3] | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») |
| 13. | Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk в редакции [2-2] | Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск |
| 14. | Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk) в редакции [2-2] | Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэйвиск) |
| 15. | Fallaway Ending to Separation в редакции [1-3] | Фоллэвей-окончание к разъединению |
| 16. | Huit | Восемь |
| 17. | Sixteen | Шестнадцать |
| 18. | Promenade to Counter Promenade | Променад в контр променад |
| 19. | Grand Circle | Большой круг |
| 20. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 21. | La Passe | Ла пасс |
| 22. | Banderillas | Бандерильи |
| 23. | Twist Turn | Твист поворот |
| 24. | Fallaway Reverse Turn (*) | Левый фоллэвэй поворот |
| 25. | Coup de Pique | Удар пикой |
| 26. | Left Foot Variation | Вариация с левой ноги |
| 27. | Spanish Lines (*) | Испанские линии |
| 28. | Flamenco Taps | Дроби фламенко |
| 29. | Syncopated Separation | Синкопированное разъединение |
| 30. | Travelling Spins from PP | Вращения в продвижении из ПП |
| 31. | Travelling Spins from CPP | Вращения в продвижении из контр ПП |
| 32. | Fregolina (also Farol) (*) | Фрэголина (включая Фарол) |
| 33. | Twists | Твисты |
| 34. | Chasse Cape | Шассе плащ |
| 35. | Methods of Changing Feet | Методы смены ног |
| 36. | Alternative Entries to PP | Альтернативные методы выхода в ПП |

Джайв (Jive)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|---|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Basic in Place | Основное движение на месте |
| 2. | Fallaway Rock (Basic in Fallaway) | Фоллэвэй рок (Основное движение из позиции фоллэвэй) |
| 3. | Fallaway Throwaway – Fallaway Throwaway и Overturned Fallaway Throwaway в редакции [1-5] и – Fallaway Throwaway в редакции [2-1] | Фоллэвэйтроуэвэй |
| 4. | Link | Звено |
| 5. | Change of Places Right to Left (*) | Смена мест справа налево |
| 6. | Change of Places Left to Right (*) | Смена мест слева направо |
| 7. | Change of Hands Behind Back | Смена рук за спиной |
| 8. | Hip Bump (Left Shoulder Shove) (*) | Удар бедром (Толчок левым плечом) |
| 9. | American Spin | Американский спин |
| 10. | Stop and Go | Стоп энд гоу |
| 11. | Whip | Хлыст |
| 12. | Whip Throwaway (*) | Хлыст троуэвэй |
| 13. | Toe Hill Swivels (*) | Свивлы с носка на каблук |
| Фигуры класса «D» | | |
| 14. | Alternatives to 1.2 of Link (Ball Change – with Flick or Hesitation) | Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено (Боллчейндж – с Фликом или Хэзитэйшн) |
| 15. | Advanced Link (Break) | Усложненное звено (Брэйк) |
| 16. | Overturned Fallaway Throwaway – Development of Overturned Fallaway Throwaway в редакции [1-5] и – Fallaway Throwaway в редакции [2-1] | Перекрученный фоллэвэйтроуэвэй |
| 17. | Overturned Change of Places Left to Right (*) | Перекрученная смена мест слева направо |
| 18. | Walks (Promenade Walks (Slow and Quick)) | Шаги (Променадный ход (медленный и быстрый)) |
| 19. | Mooch | Муч |
| 20. | Double Whip (Double Cross Whip) | Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст) |
| 21. | Reverse Whip | Левый хлыст |
| 22. | Windmill | Ветряная мельница |
| 23. | Spanish Arms | Испанские руки |
| 24. | Rolling off the Arm | Раскручивание |
| 25. | Simple Spin | Простой спин |
| 26. | Miami Special | Майамиспешиал |
| 27. | Curly Whip | Кёливип |
| 28. | Chicken Walks | Шаги цыпленка |
| 29. | Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break) | Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк) |
| Фигуры класса «C» | | |
| 30. | Change of Places Right to Left with Double Spin (*) | Смена мест справа налево с двойным поворотом |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|------------------|----------------------------|-------------------------|
| 31. | Shoulder Spin | Шоулдер спин |
| 32. | Chugging | Чаггин |
| 33. | Catapult | Катапульта |

**ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР
ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ, РАЗРЕШЕННЫХ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ НА
СОРЕВНОВАНИЯХ СИСТЕМЫ ФТСР ПАРАМИ «Е», «D» И «С» КЛАССОВ**
(утвержден на заседании Президиума ФТСР 26 июня 2008 года)

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В качестве основных пособий по танцам медленный вальс, танго, фокстрот и квикстэп принимаются:

- [1]. “TheBallroomTechnique” – издание Имперского общества учителей танцев (ImperialSocietyofTeachersofDancing (ISTD)), 10-е издание, исправленное, 1994 год,
- [2]. “Technique of Ballroom Dancing” – Guy Howard, редакция 1995 года, переиздание 1998 года. Это – официальное пособие по европейским танцам Международной ассоциацией учителей танцев (InternationalDanceTeachersAssociation (IDTA)).

При этом первое из них принимается за главное для того, чтобы руководствоваться им в случае различий между [1] и [2] при выборе терминологии, отнесении фигур к уровню сложности и при других расхождениях.

В качестве основных пособий по танцу венский вальс принимаются:

- [3]. “VienneseWaltzTechnique” – издание ISTD, которое является перепечаткой описания техники исполнения венского вальса, принятой IDTA, и
- [4]. “The Viennese Waltz” – Harry Smith-Hampshire, издание 1996 года.

В возрастных группах Дети 1, Дети 2 и Юниоры 1 в классах «Е», «D» и «С» фигуры должны исполняться в точной редакции и в ритмах, которые описаны в [1] и/или [2].

ПЕРЕЧНИ ФИГУР ПО ТАНЦАМ

Перечни фигур европейских танцев, разрешенных для исполнения в классах «Е», «D» и «С» в группах Дети 1 и Дети 2, представлены в форме таблиц – отдельно по каждому танцу.

В 1-ой колонке таблицы приведен порядковый номер фигуры. Нумерация ведется внутри каждого танца.

Во 2-ой и 3-ей колонках таблиц приведены, соответственно, английское название фигуры и его русский эквивалент.

Если английское название фигуры в танцах медленный вальс, танго, фокстрот и квикстэп в [1] и [2] различаются, то сначала приводится название в соответствии с [1], а затем – в скобках – название в соответствии с [2]. В соответствии с этим приводятся и варианты названия фигуры на русском языке.

В нескольких случаях, когда английское название фигуры в [1] и [2] различается незначительно (наличием или отсутствием запятых, дефисов и т. п.) – во 2-ой колонке дается одно из названий – из [1] или из [2] – или обобщенное название. Эти случаи помечены во 2-ой колонке знаком (*).

ПЕРЕЧНИ ФИГУР, РАЗРЕШЁННЫХ ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ В КЛАССАХ «Е», «D» И «С», ПО ТАНЦАМ

Медленный вальс (Waltz)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|--|---|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Closed Changes – RF Closed Change (Natural to Reverse) – LF Closed Change (Reverse to Natural) | Закрытые перемены – Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый) – Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый) |
| 2. | Natural Turn | Правый поворот |
| 3. | Reverse Turn | Левый поворот |
| 4. | Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 5. | Whisk | Виск |
| 6. | Chasse from PP | Шассе из ПП |
| 7. | Hesitation Change | Перемена хэзитэйшн |
| 8. | Outside Change | Наружная перемена |
| 9. | Reverse Corte | Левое кортэ |
| 10. | Back Whisk | Виск назад |
| 11. | Back Lock (Backward Lock Step) | Локназад (Локстэп назад) |
| 12. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 13. | Progressive Chasse | Поступательное шассе (Описание фигуры см. в танце квикстеп) |
| Фигуры класса «D» | | |
| 14. | Closed Impetus (Impetus Turn) | Закрытый импетус (Импетус поворот) |
| 15. | Basic Weave (Weave in Waltz Time) | Основное плетение (Плетение в ритмевальса) |
| 16. | Double Reverse Spin | Двойной левый спин |
| 17. | Drag Hesitation | Дрэг хэзитэйшн |
| 18. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 19. | Weave from PP | Плетение из ПП |
| 20. | Closed Telemark (Telemark) | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |
| 21. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 22. | Cross Hesitation | Кросс хэзитэйшн |
| 23. | Wing | Крыло |
| 24. | Open Impetus (Open Impetus Turn) | Открытый импетус (Открытый импетус поворот) |
| 25. | Outside Spin | Наружный спин |
| 26. | Turning Lock | Поворотный лок |
| 27. | Turning Lock to Right | Поворотный лок вправо |
| 28. | Closed Wing | Закрытое крыло |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Фигуры класса «С» | | |
| 29. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэй и слип пивот |
| 30. | Hover Corte | Ховеркортэ |
| 31. | Fallaway Whisk | Фоллэвэй виск |
| 32. | Fallaway Natural Turn | Фоллэвэй правый поворот |
| 33. | Running Spin Turn | Бегущий спин поворот |

Танго (Tango)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|--|---|
| Фигуры класса «D» | | |
| 1. | Walk | Ход |
| 2. | Progressive Side Step | Поступательный боковой шаг |
| 3. | Progressive Link | Поступательное звено |
| 4. | Alternative Methods of Preceding Any Promenade Figure | Альтернативные методы выхода в ПП |
| 5. | Closed Promenade | Закрытый променада |
| 6. | Open Finish | Открытое окончание |
| 7. | Open Promenade | Открытый променада |
| 8. | Rock Turn (Natural Rock Turn) | Рок поворот (Правый рок поворот) |
| 9. | Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*) | Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием) |
| 10. | Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*) | Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым окончанием) |
| 11. | Basic Reverse Turn, rhythm “QQS QQS” | Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ» |
| 12. | Back Corte | Кортэ назад |
| 13. | Progressive Side Step Reverse Turn | Левый поворот на поступательном боковом шаге |
| 14. | LF and RF Rocks (Rock on LF, Rock on RF) | Рок на ЛН, Рок на ПН |
| 15. | Natural Twist Turn | Правый твист поворот |
| 16. | Natural Promenade Turn | Правый променада поворот |
| 17. | Promenade Link, including Reverse Promenade Link | Променада звено, включая вариант Променада звено с поворотом влево |
| 18. | Four Step | Форстэп |
| 19. | Back Open Promenade | Открытый променада назад |
| 20. | Outside Swivel | Наружный свивл |
| 21. | Fallaway Promenade | Фоллэвэй променада |
| 22. | Four Step Change | Форстэп перемена |
| 23. | Brush Tap | Браштэп |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|--|
| 24. | Five Step, including Mini Fivestep | Файвстэп, включая вариант Мини файв стэп |
| Фигуры класса «С» | | |
| 25. | Fallaway Four Step | Фоллэвэй форстэп |
| 26. | Basic Reverse Turn, rhythm “QQ& QQS” | Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ» |
| 27. | Chase | Чейс |
| 28. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэйслиппивот |

Венский вальс (Viennese Waltz)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|--|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Natural Turn | Правый поворот |
| Фигуры класса «D» | | |
| 2. | Reverse Turn | Левый поворот |
| 3. | RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse) | Перемена вперед из правого поворота влевый |
| 4. | LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural) | Перемена вперед из левого поворота вправый |
| Фигуры класса «С» | | |
| 5. | RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse) | Перемена назад из правого поворота влевый |
| 6. | LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural) | Перемена назад из левого поворота вправый |

Фокстрот (Foxtrot)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|------------------------|------------------|
| Фигуры класса «С» | | |
| 1. | Feather (Feather Step) | Перо (Перошаг) |
| 2. | Three Step | Тройной шаг |
| 3. | Natural Turn | Правый поворот |
| 4. | Reverse Turn | Левый поворот |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|----------|--|---|
| 5. | Feather Finish | Перо окончание |
| 6. | Closed Impetus (Impetus Turn) | Закрытый импетус (Импетус поворот) |
| 7. | Natural Weave | Правое плетение |
| 8. | Change of Direction | Смена направления |
| 9. | Basic Weave (Weave) | Основное плетение (Плетение) |
| 10. | Closed Telemark (Telemark) | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |
| 11. | Open Telemark | Открытый тэлемарк |
| 12. | Feather Ending | Перо из ПП |
| 13. | Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP) | Открытый правый поворот из ПП (Проходящий правый поворот из ПП) |
| 14. | Outside Swivel | Наружный свивл |
| 15. | Top Spin | Топ спин |
| 16. | Hover Feather | Ховер перо |
| 17. | Hover Telemark | Ховер тэлемарк |
| 18. | Natural Telemark | Правый тэлемарк |
| 19. | Hover Cross | Ховер кросс |
| 20. | Open Impetus | Открытый импетус |
| 21. | Weave from PP | Плетение из ПП |
| 22. | Reverse Wave | Левая волна |
| 23. | Natural Twist Turn | Правый твист поворот |
| 24. | Curved Feather | Изогнутое перо |
| 25. | Back Feather | Перо назад |
| 26. | Natural Zig-Zag from PP | Правый зигзаг из ПП |
| 27. | Fallaway Reverse and Slip Pivot | Левый фоллэвэй и слип пивот |
| 28. | Natural Hover Telemark | Правый ховер тэлемарк |
| 29. | Bounce Fallaway with Weave Ending | Баунсфоллэвэй с плетение-окончанием |
| 30. | Quick Natural Weave | Быстрое правое плетение |
| 31. | Quick Open Reverse | Быстрый открытый левый |
| 32. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 33. | Extended Reverse Wave | Продолженная левая волна |
| 34. | Curved Three Step | Изогнутый тройной шаг |

Квикстэп (Quickstep)

| № п/п | Английское название | Русское название |
|--------------------------|---|--|
| Фигуры класса «Е» | | |
| 1. | Quarter Turn to Right | Четвертной поворот вправо |
| 2. | Quarter Turn to Left (Heel Pivot) | Четвертной поворот влево (Каблучный пивот) |
| 3. | Natural Turn | Правый поворот |
| 4. | Natural Turn with Hesitation | Правый поворот с хэзитэйшн |
| 5. | Natural Pivot Turn | Правый пивот поворот |
| 6. | Natural Spin Turn | Правый спин поворот |
| 7. | Progressive Chasse | Поступательное шассе |
| 8. | Chasse Reverse Turn | Левый шассе поворот |
| 9. | Forward Lock (Forward Lock Step) | Лок вперед (Локстэп вперед) |
| 10. | Back Lock (Backward Lock Step) | Локстэп назад (Локназад) |
| 11. | Progressive Chasse to Right | Поступательное шассе вправо |
| 12. | Tipple Chasse to Right | Типпл шассе вправо |
| 13. | Running Finish | Бегущее окончание |
| 14. | Cross Chasse | Кроссшассе |
| 15. | Tipple Chasse to Left | Типпл шассе влево |
| Фигуры класса «D» | | |
| 16. | Closed Impetus | Закрытый импетус |
| 17. | Reverse Pivot | Левый пивот |
| 18. | Double Reverse Spin | Двойной левый спин |
| 19. | Quick Open Reverse | Быстрый открытый левый |
| 20. | Running Right Turn | Бегущий правый поворот |
| 21. | Four Quick Run | Четыре быстрых бегущих |
| 22. | V6 (*) | Ви 6 |
| 23. | Closed Telemark (Telemark) | Закрытый тэлемарк (Тэлемарк) |
| 24. | Cross Swivel | Кросс свивл |
| 25. | Zig-Zag, Back Lock and Running Finish (*) | Зигзаг, лок назад и бегущее окончание |
| 26. | Change of Direction | Смена направления |
| Фигуры класса «C» | | |

| № п/п | Английское название | Русское название |
|------------------|----------------------------|-------------------------|
| 27. | Fishtail (*) | Фиштэйл |
| 28. | Six Quick Run | Шесть быстрых бегущих |
| 29. | Rumba Cross | Румба кросс |
| 30. | Tipsy to R and to L (*) | Типсивлевоивправо |
| 31. | Hover Corte | Ховер кортэ |
| 32. | Running Spin Turn | Бегущий спин поворот |